Josy Marty-Dufaut

Le recueil VÉGÉTAL

Formules et remèdes du Moyen Âge

Cuisine • bien-être
magie

Éditions **OUEST-FRANCE**

Herbes médicinales

Une plante médicinale est, d'après les dictionnaires, une plante dont « au moins une partie possède des propriétés médicamenteuses ».

Depuis la nuit des temps, les plantes sont les premiers remèdes. L'ensemble des connaissances réunies dans ce que nous appelons la pharmacopée médiévale, synthèse du savoir écrit et du savoir oral, est omniprésent au Moyen Âge. Les simples sont le remède des gens proches de la nature, le remède des moines qui en connaissent les vertus, des personnes les plus démunies qui les utilisent d'une façon empirique tout en possédant des renseignements transmis par l'oralité, de génération en génération.

Les plantes essentielles de la médecine populaire du Moyen Âge ont aujourd'hui leurs qualités reconnues par la pharmacopée moderne. Il est donc primordial de sauvegarder ce patrimoine végétal. Chaque plante n'est pas dévolue qu'à un seul usage ; elles ont le plus souvent plusieurs propriétés et peuvent être employées dans des cas variés. Elles peuvent contenir des principes actifs médicaux qui luttent contre différents maux.

Leur provenance

Les plantes médicinales ont une triple provenance : celles trouvées dans la nature, celles cultivées dans les jardins des monastères, enfin celles venues de l'Orient.

Jardin d'herbes médicinales disposées en rectangles, des profits ruraux des champs de Pierre de Crescens (vers 1475-1500). British Library, Londres.

Lexique sommaire des propriétés médicinales

Abortive : capable de provoquer un accouchement
Anti-inflammatoire : réduit ou atténue les inflammations
Antispasmodique : lutte contre les spasmes ou crampes
Antiseptique : désinfecte
Astringente : resserre les tissus
Béchique : calme les irritations des voies respiratoires
Carminative : à partir du sens médiéval de « carder », « nettoyer », élimine les gaz restant dans l'intestin
Dépurative : terme issu de « dépurer » ou « rendre pur ». Qui débarrasse le corps des impuretés
Digestive : aide à la digestion
Diurétique : favorise l'élimination de l'urine
Emménagogue : soulage les maux spécifiques aux femmes, relatifs aux règles douloureuses, aux affections gynécologiques, aux accouchements difficiles
Émolliente : adoucit et diminue l'inflammation
Expectorante : favorise l'expulsion du mucus par la toux
Fébrifuge : fait tomber la fièvre
Hémostatique : facilite l'hémostase, arrête l'écoulement de sang
Laxative : lutte contre la constipation
Pectorale : favorise les expectorations
Respiratoire : fortifie les poumons et soigne le système respiratoire en général
Sédative : calme
Stomachique : stimule et régularise les fonctions de l'estomac
Sudorifique : provoque la transpiration
Tonique : fortifie
Vulnéraire : soigne les blessures

Digitale

Digitalis

Partie utilisée : aucune - Famille des scrofulariacées

La digitale est une plante ornementale recherchée en raison de sa beauté. Ne vous y fiez pas, elle est toxique et peut entraîner la mort. Toutefois, elle est aujourd'hui utile dans la préparation de médicaments relatifs au cœur.

DESCRIPTION

La famille compte vingt-cinq espèces dont deux poussent naturellement en France : la digitale laineuse et la digitale pourprée.
La digitale est une plante bisannuelle, à tige simple pouvant atteindre 2 m de haut, à larges feuilles ovales, aux fleurs caractéristiques ayant la forme d'une cloche et tachetées de petits points brunâtres.

CARTE D'IDENTITÉ

Elle figure dans *Les Grandes Heures d'Anne de Bretagne* où elle porte le nom de « damoyselle ».
Son nom actuel « digitale » n'est attesté qu'en 1545, terme issu de *digitus* signifiant « doigt ».
Elle porte également le nom de « gant de Notre-Dame », la Vierge ayant pansé une plaie grâce à la plante. Elle est de ce fait une fleur mariale.

Le culte marial

La figure de la Vierge s'impose en Occident à partir du IXe siècle et sa dévotion va croître au fil des siècles. Des églises et des cathédrales lui sont consacrées ; Notre-Dame de Paris en est le fleuron mais il y en a tant d'autres. La cathédrale Notre-Dame du Puy est un lieu de dévotion et le départ du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle.
Les fleurs dédiées à la Vierge sont nombreuses : la digitale est « le gant de Notre-Dame », le bouillon blanc, « le cierge de Notre-Dame », le lis est appelé « le lis de la Madone ».

SANTÉ

Les Anciens se méfient de la plante et ne donnent aucune indication thérapeutique à son sujet. De nos jours, la digitale employée dans l'industrie pharmaceutique est la digitale laineuse et non la digitale pourprée dont l'usage a été abandonné peu à peu.
La substance toxique se révèle très utile en thérapeutique, notamment dans les affections cardiaques. La digitaline, médicament réalisé à partir de la plante en 1831, permet à la médecine de sauver des vies.

MAGIE

La digitale est associée à la magie blanche, cette magie bienveillante par rapport à la magie noire qui fait appel aux démons. On raconte que les femmes lavent le sol avec une préparation à base de digitale pour empêcher les démons de revenir de l'enfer.

La magie blanche

Composée d'un ensemble de techniques et de rites, dont le but est de produire des phénomènes destinés à influencer le destin et le comportement des personnes, la magie blanche tend vers des objectifs positifs. Les plantes utilisées sont associées au Christ, à la Vierge, aux saints, ces fleurs repoussant automatiquement les démons.

Aquarelle, Jacopo Ligozzi (1546–1626), Gabinetto disegni estampe, Florence.

Narcisse

Narcissus

Partie utilisée : aucune - Famille des amaryllidacées

Le narcisse est au Moyen Âge une fleur étonnante, porteuse du mythe éternel du bel adolescent se mirant dans les eaux.

DESCRIPTION

Le narcisse appartient à la famille des amaryllidacées, famille de vivaces à bulbes dont les feuilles sont longues et étroites. Plante ornementale qui égaye les massifs, le narcisse porte une fleur jaune à six larges pétales s'épanouissant de mars à juin. Chaque bulbe ne donne qu'une fleur. Il est toxique et il est conseillé de le manipuler avec des gants.

Un manuscrit médical du XIV^e^ siècle décrit ainsi le narcisse : « En février, il commence à sortir, en mars et en avril, il fleurira. Aucune plante n'est si jolie de couleur. La fleur est jaune avec un peu de blanc et je ne connais aucune fleur semblable. Dieu merci, il pousse dans les prairies. » La jonquille est une variété cultivée de narcisse.

LE MYTHE DE NARCISSE

La plante doit son nom à un mythe raconté par le poète latin Ovide dans son ouvrage *Les Métamorphoses* qui relate les transformations d'êtres humains en plantes, animaux ou végétaux. La légende de Narcisse hante l'imaginaire de l'homme médiéval féru d'Antiquité gréco-latine. Un jour, le bel adolescent voit son image se refléter dans l'eau d'une fontaine. Il la trouve si belle qu'il veut la saisir avec ses mains. Il se penche et tombe maladroitement dans l'eau où il est immédiatement changé en plante : une belle fleur jaune au-dessus d'une tige gracile s'inclinant au gré des vents.

Narcisse est dans la mémoire collective autant une fleur qu'un jeune homme amoureux de son image. Notons que l'adjectif « narcissique » synonyme de « vaniteux » n'apparaîtra que quelques siècles plus tard.

MAGIE

Le même manuscrit médical attribue au narcisse des qualités positives. Il fait partie de la panoplie de la magie blanche. « La plante conservée dans un linge propre tiendra tous les démons éloignés de la maison. » L'auteur continue : « Si vous le portez jour et nuit, les démons n'auront aucun pouvoir sur vous. »

L'UNIVERS DE LA MERVEILLE

Une illustration de l'ouvrage de Johannes de Cuba, le *Hortus sanitatis*, ou *Jardin de santé,* porte la marque de la légende. La fleur est représentée avec deux tiges munies de feuilles surmontées d'une corolle d'où naissent deux bustes humains pourvus de têtes. La plante appartient à deux règnes : le végétal et l'humain.

On a l'impression que le merveilleux surgit du réel. Le narcisse fait partie du monde merveilleux du Moyen Âge, « merveilleux » au sens de *mirabella* signifiant « une chose étonnante, admirable ». La plante est « merveilleuse » à l'instar d'une épée prodigieuse, d'un miroir magique… Johannes de Cuba est loin de l'observation naturaliste ; il accepte comme réelles des choses qui pour nous ne le sont pas.

Les deux petits personnages, enfantés par les corolles, représentent la part du bien et du mal qui est dans la nature humaine, selon une dichotomie

Manuscrit enluminé de Yusuf al-Mawsili (1228). Bibliothèque du palais de Topkapi, Istanbul.

ancrée dans l'esprit médiéval, le monde étant régi par Dieu et Satan. Ils peuvent évoquer aussi la dualité homme femme mais également leur complémentarité.

Ainsi comme la mandragore et encore d'autres plantes, le narcisse fait appel à l'imaginaire de l'homme.

Rose

Rosa

Partie utilisée : pétales - Famille des rosacées

De tout temps, la rose a eu une valeur à la fois symbolique et mystique. Au Moyen Âge, elle est, avec le lis et l'iris, la fleur des jardins médiévaux et une des fleurs les plus représentées par les enlumineurs et les lissiers.

LES VARIÉTÉS

La plus ancienne de toutes les roses est la rose sauvage, la *Rosa canina,* ou églantine. La première rose cultivée, la *Rosa gallica,* devient la mère de toutes les roses de l'Europe médiévale. Elle est connue sous le nom de « rose des apothicaires » tant elle possède de vertus médicinales. La *Rosa damascena,* ou rose de Damas, est rapportée à Provins, en 1239, par le comte de Champagne, Thibaut le Chansonnier, revenant des croisades, qui l'a découverte dans les jardins de Damas. La *Rosa moscheta,* autre variété de rose médiévale, qui figure dans de nombreuses tapisseries médiévales, a été rapportée d'Abyssinie par les moines.

SYMBOLES

Un jardin d'inspiration médiévale ne se conçoit pas sans rose. Le Moyen Âge aime les roses blanches et rouges.

Fleur mariale

Le blanc est par excellence la couleur de la Vierge, symbole de pureté et de vertu. Selon la légende, Marie crée les roses blanches, une goutte de lait tombant de son sein sur des roses rouges flétries qui instantanément reprennent vie et deviennent blanches. Le rouge exprime les souffrances du Christ et des martyrs.

Fleur de l'amour

La rose est le symbole par excellence de l'amour. Elle serait née le jour où Vénus sortit des flots.

Rien de plus naturel que le sujet central du roman emblématique du Moyen Âge dont le titre est *Le Roman de la Rose* soit un bouton de rose, symbolisant une dame à la fois très jeune et très belle.
Poème de vingt-deux mille octosyllabes, il a été composé, au cours du XIII^e^ siècle, par deux auteurs différents, Guillaume de Lorris et Jean de Meun. La rose est au centre de l'intrigue. Le jeune héros va effectuer un parcours initiatique dans cette quête de l'amour. Lors d'un songe, il parvient dans un jardin clos qui renferme un bouton de rose qui va devenir l'objet de son amour et de son désir.

CUISINE

Apicius, le célèbre gastronome romain, proposait déjà les recettes d'un vin de roses et d'un pâté, *Patina de rosis*. Les roses broyées dans un mortier avec du *garum* sont ajoutées à des cervelles, des œufs battus, du vin et de l'huile. Au Moyen Âge, le *Liber de coquina* est le premier livre de cuisine à proposer des beignets de pétales de roses.

SANTÉ

Les propriétés médicinales des roses sont multiples et reconnues de nos jours.

Propriétés ophtalmiques

Hildegarde préconise de « cueillir un pétale de rose et de le placer sur l'œil ; il en fait sortir l'humeur et l'éclaircit. » Aujourd'hui, on utilise l'eau de rose en bains d'yeux ou en compresses dans le cas d'inflammations oculaires.

Personnages réalisant des bouquets de roses, Livre d'heures à l'usage des Cerruti (fin XIVe siècle). Bibliothèque de Vienne.

Propriétés antiseptiques

Hildegarde utilise les pétales comme antiseptiques, ce qui est toujours valable : « Si on a sur le corps de petites plaies, y mettre des pétales de rose, on enlèvera ainsi l'humeur. »

Propriétés sédatives

Hildegarde de Bingen confectionne également un onguent avec de la rose et de la sauge et du saindoux fondu, le tout est ensuite mis à chauffer au bain-marie et « quand on a une crampe ou une paralysie se frotter avec cet onguent et on se portera mieux. »

COSMÉTOLOGIE

Huile essentielle

W. Strabo et Macer Floridus sont conscients des mérites de l'huile essentielle de rose. W. Strabo écrit : « Que de fois cette huile est utile pour soigner les maux des mortels. » Connue pour avoir des effets psychologiques calmants, elle est utilisée dans le cas de colère et d'anxiété, pour les troubles du comportement, pour réguler les hormones, normaliser les règles. Elle est idéale en tant que cosmétique pour tout type de peau. Toutefois, comme pour toute huile essentielle, il est bon de consulter le pharmacien ou l'esthéticien.

Rue

Ruta graveolens

Partie utilisée : feuilles - Famille des rutacées

La rue est une des plantes phares de la cuisine et de la pharmacopée médiévale, citée dans le *Capitulaire de Villis*, mais elle est jugée aujourd'hui comme étant dangereuse. Il faut mettre en garde contre les possibilités urticantes de la plante, les cloques et les démangeaisons n'apparaissant que le lendemain. Il est conseillé de ne pas la toucher ou alors de bien se laver les mains et surtout de ne pas l'utiliser.

DESCRIPTION

La plante forme de jolis arbrisseaux poussant spontanément dans le sud de la France, le long des chemins rocailleux. De jolies fleurs jaunes viennent émailler un feuillage bleuté.

Éloge de W. Strabo

« L'éblouissante rue a des massifs d'un vert gris. Elle a des feuilles très fines qui n'attrapent pas l'ombre. Elles laissent passer la respiration du vent et les rayons de Phébus. Ils pénètrent jusqu'à ses tiges. Lorsqu'on l'effleure, elle dégage une fragrance puissante. »

Toutefois, on attribue à la plante des adjectifs qui peuvent la déprécier : « fétide », « puante » en raison de l'odeur forte qu'elle dégage lorsqu'on en froisse les feuilles entre les doigts.

CUISINE

Les cuisiniers médiévaux l'utilisent dans un grand nombre de leurs recettes où elle apporte aux mets une certaine amertume qui plaît alors. Elle est présente dans les tourtes et les omelettes. Depuis, on a découvert que la plante peut entraîner des troubles digestifs et un ralentissement du rythme cardiaque. Elle est fortement déconseillée dans l'alimentation.

SANTÉ

Au Moyen Âge, la plante est dotée de nombreuses propriétés médicinales qui sont désormais obsolètes. Elle était surtout réputée pour être un antidote aux poisons.

Un calmant pour les ardeurs sexuelles

Selon le *Tacuinum sanitatis* : « Elle favorise la dissipation des flatulences en augmentant la qualité du sperme mais en diminuant le désir de coït. » Hildegarde de Bingen, préoccupée par la chasteté des moines et des moniales, la recommande également pour apaiser les colères des hommes, « leur bouillonnement excessif » et modérer le désir sexuel des femmes.

Des propriétés abortives

Macer Floridus reconnaît à la rue des propriétés abortives extrêmes dangereuses pour les femmes qui en consomment.

Antidote aux poisons

Les crimes par empoisonnement étant nombreux au Moyen Âge, les recettes de contrepoison foisonnent dans la littérature. On doit la suivante à Macer Floridus mais la médecine actuelle ne l'a pas retenue :

Secret de Macer Floridus

« Bue avec du vin pur ou mangée toute crue, la rue est un antidote, dont le roi Mithridate faisait souvent usage. Il broyait vingt feuilles de rue avec un peu de sel, deux grosses noix et deux figues sèches, et le matin, à jeun, il avalait ce mélange. Armé de ce préservatif, il bravait les embûches des empoisonneurs. On doit la découverte de cet antidote aux belettes, qui, avant d'engager un combat avec les serpents venimeux, ont la précaution de manger de cette herbe. » La citation est donnée à titre d'information. La recommandation repose sur des bases historiques, le roi Mithridate consommait régulièrement de faibles doses de poison afin d'y habituer son organisme et elle s'appuie sur le principe de l'analogie, la belette se nourrissant de rue repousse les serpents.

ASTUCE

Le dernier vers fait allusion au pouvoir de la plante comme antiseptique.

Précepte de l'École de Salerne

« La rue rend chaste/Éclaircit l'œil/Et fait prendre de sages décisions. Cuite, elle chasse les poux de la maison. »

Conseil d'Albert le Grand

Le philosophe considère lui aussi la plante comme un excellent antiseptique naturel. « Pour chasser les puces d'une chambre, arrosez-la avec de la décoction de rue, de l'urine de jument et il n'en restera rien. Pline assure que c'est le meilleur remède qu'on puisse trouver. » Le recours à l'urine est très fréquent chez les auteurs du Moyen Âge car elle est considérée dans certains cas comme un désinfectant.

Couple d'amoureux autour d'un pot, Livre d'heures à l'usage des Cerruti (fin XIVe siècle). Bibliothèque de Vienne.

MAGIE

La rue est une plante magique qui possède un pouvoir extraordinaire, celui de repousser le basilic, un hybride de serpent et de dragon, gigantesque, monstrueux dont le regard seul suffit à tuer. Barthélémy l'Anglais, un encyclopédiste du XIVe siècle, affirme : « Toute chose vivante meurt lorsqu'il la regarde ; les oiseaux volant au-dessus de lui tombent morts dans la fosse où il vit. Seule la rue est capable d'arrêter le souffle du basilic. » Cette créature fait partie de l'univers merveilleux du Moyen Âge où rien n'étonne l'homme, où tout est possible.

Violette

Viola odorata

Parties utilisées : sommités fleuries, feuilles, racines, graines - Famille des violacées

C'est une des fleurs préférées du Moyen Âge, associée à la rose et au lis qui poussent dans le jardin d'Éden avant la faute d'Ève.

DESCRIPTION

La violette originaire de Perse est célèbre depuis l'Antiquité. Son parfum et sa délicatesse enchantent.

La plante pousse spontanément dans les sous-bois et fleurit à partir du mois de février jusqu'en mai. Les feuilles restent en place tout l'hiver.

L'auteur du *Mesnagier de Paris* cite deux variétés de violettes : « *violecte de Karesme et violecte d'Armenie* ». La violette de carême débute sa floraison en février, la violette d'Arménie est plus tardive mais elle est plus parfumée que la précédente. Notons que la violette de Parme n'apparaîtra en France qu'à partir de 1750 et a l'avantage de présenter une période de floraison très longue allant de sept à huit mois.

FLEUR MARIALE

La violette et la pensée appartiennent toutes deux à la même espèce et ont la même signification symbolique : modestie, humilité et soumission à la volonté divine. Elles sont appréciées pour leur beauté fragile, symbole d'humilité, qualité attribuée à la Vierge Marie. On l'appelle aussi « l'herbe de La Trinité » en raison de la forme des feuilles.

CUISINE

Les fleurs de violettes sont comestibles, elles égayent les salades. On relève dans les manuscrits arabes et andalous d'époque médiévale des sirops de fleurs de violettes et la recette de violettes confites.

SANTÉ

La violette est une panacée pour tous les auteurs médiévaux.

Vertus pectorales

Aujourd'hui, on lui reconnaît surtout des propriétés pectorales. Elle fait partie des sept plantes composant la célèbre tisane contre la toux.

Infusion contre la toux

Faire infuser une pincée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Filtrer, sucrer.

Vertus antibactériennes

Pour Hildegarde de Bingen, la violette, le plantain et le poivre macérés dans le vinaigre sont un excellent remède contre « les vers qui rongent le corps et le cancer ».

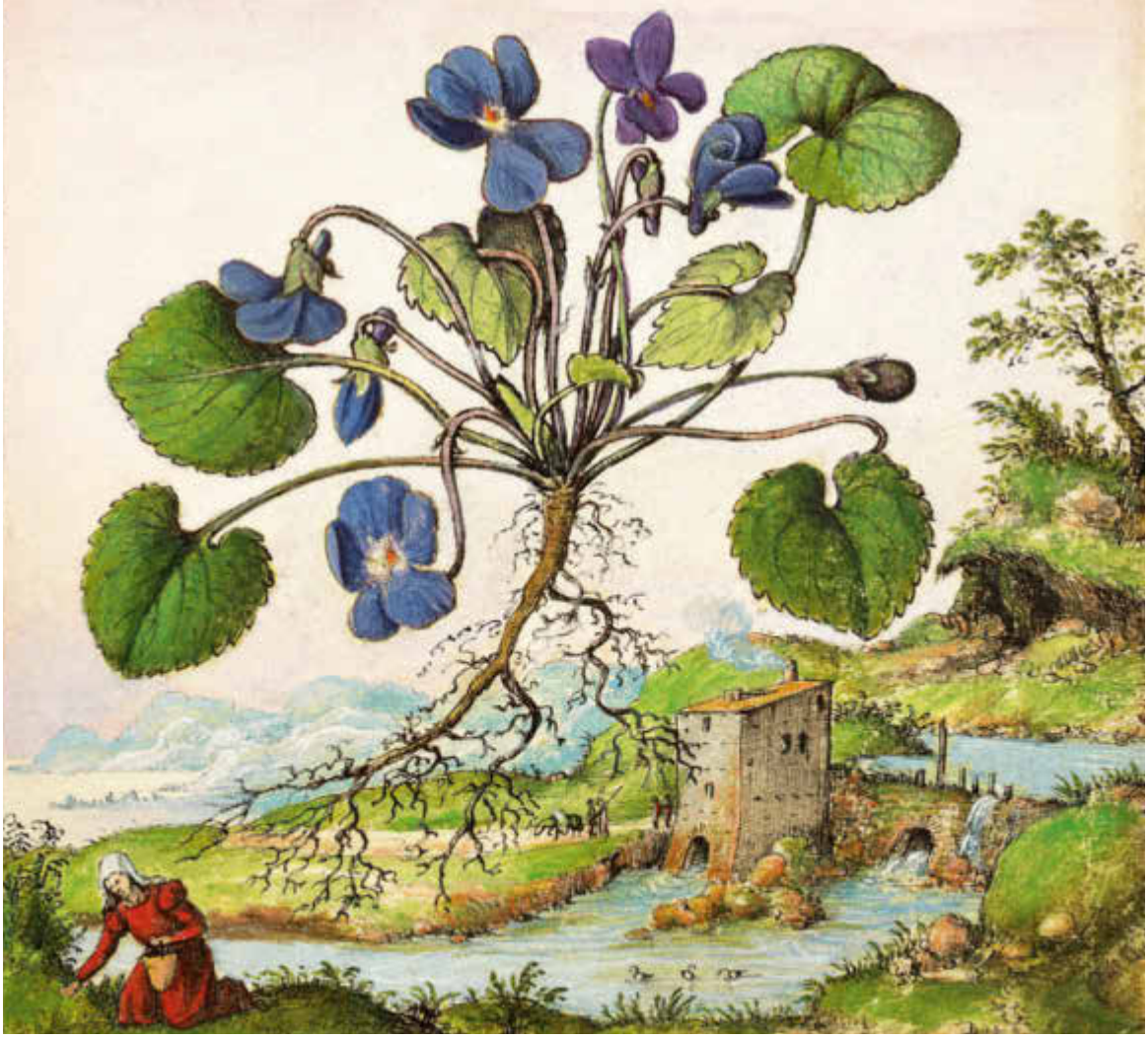
Panacée

Conseil de Macer Floridus

Macer Floridus décline toutes les propriétés de la violette dans un très long paragraphe. Seul le début est cité : « elle apaise les inflammations [...] Elle dissipe l'ivresse. [...] L'odeur seule suffit pour dissiper la pesanteur de tête. On obtient le même effet en se couronnant le front de cette fleur. Une infusion de violette remédie à l'angine. »

COSMÉTOLOGIE

On peut réaliser un lait adoucissant à appliquer sur le visage et les mains.



Violette odorante, illustration de Gherardo Cibo, manuscrit italien (XVI[e] siècle). British Library, Londres.

Recette d'un lait :
Faire infuser une poignée de feuilles fraîches dans 25 cl de lait.

FLEURS DES ARTISTES

Violettes et pensées figurent dans les représentations picturales des Adorations des bergers et des mages et dans les représentations de la Vierge à l'enfant. Elles sont largement représentées dans les tapisseries mille-fleurs.

LITTÉRATURE

Les tatouages existent depuis toujours. Un roman du Moyen Âge met en scène une jeune femme qui porte, délicatement tracé sur son sein, le tatouage d'une violette. Il s'agit du *Roman de la Violette* de Gerbert de Montreuil écrit entre 1227 et 1229, un des premiers romans d'aventures de l'histoire littéraire française.
La belle Euriante est mariée au comte de Nevers et s'en trouve fort heureuse. Mais un jeune seigneur voudrait bien la détacher de son époux. Il fait le pari que la belle succombera à ses avances. Un jour, il aperçoit la chaste Euriante dans son bain et découvre son joli tatouage. À part les servantes, seul le mari d'Euriante est au courant. Le seigneur se targue d'avoir vu la violette. Le malheur fond sur la jeune dame… Une série d'épisodes rocambolesques en découlent, dans l'esprit médiéval, avec des dragons, des anneaux magiques… Un roman à découvrir pour passer une bonne soirée.

Index des Plantes

Absinthe (*Artemisia absinthium*) p.36
Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) ... p.38
Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) p.40
Ail (*Allium sativum*) p.42
Ancolie (*Aquilegia vulgaris*) p.44
Aneth (*Anethum graveolens*) p.46
Anis vert (*Pimpinella anisum*) p.48
Aristoloche (*Aristolochia clematitis*) p.50
Armoise (*Artemisia vulgaris*) p.52
Bardane (*Lappa communis*) p.54
Basilic commun (*Ocimum basilicum*) p.56
Belladone (*Atropa belladona*) p.58
Benoîte (*Geum urbanum*) p.60
Bétoine (*Betonica officinalis*) p.62
Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) p.64
Bourrache (*Borago officinalis*) p.66
Chélidoine (*Chelidonium majus*) p.68
Chicorée sauvage (*Cichorium sativum*) p.70
Consoude (*Symphytum officinale*) p.72
Cumin (*Cuminum cyminum*) p.74
Digitale (*Digitalis*) p.76
Estragon (*Artemisia dracunculus*) p.78
Fenouil (*Foeniculum vulgare*) p.80
Gentiane jaune (*Gentiana lutea*) p.82
Hysope (*Hyssopus officinalis*) p.84
Iris (*Iris germanica*) p.86
Jusquiame (*Hyoscyamus niger*) p.88
Lis (*Lilium*) p.90
Livèche (*Levisticum officinalis*) p.92
Mandragore (*Mandragora*) p.94
Marjolaine (*Origanum majorana*) p.96
Marrube (*Marrubium vulgare*) p.98
Mauve officinale (*Malva officinalis*) p.100
Mélisse (*Melissa officinalis*) p.102
Menthe (*Mentha*) p.104
Millepertuis (*Hypericum perforatum*) p.106
Moutarde blanche (*Sinapis alba*) p.108
Moutarde noire (*Brassica nigra*) p.108
Narcisse (*Narcissus*) p.110
Nigelle cultivée (*Nigella sativa*) p.112
Panais (*Pastinaca*) p.114
Persil (*Carum petroselinum*) p.116
Pivoine (*Paeonia*) p.118
Plantain (*Plantago*) p.120
Romarin (*Rosmarinus officinalis*) p.122
Rose (*Rosa*) p.124
Rue (*Ruta graveolens*) p.126
Sarriette (*Satureja hortensis*) p.128
Sauge officinale (*Salvia officinalis*) p.130
Sauge sclarée (*Salvia sclarea*) p.130
Souci (*Calendula officinalis*) p.132
Thym (*Thymus vulgaris*) p.134
Verveine (*Verbana officinalis*) p.136
Violette (*Viola odorata*) p.138